Le sport pour les nuls !

Vos biscotos sont ramollos et votre tonus est au pont mort ? Voici comment reprendre une activité physique sans douleur.

PAR MYRIAM ANDRÉ

Positive attitude Plutôt que de vous vautrer dans le canapé à siroter l'apéro et grignoter des chips en rentrant du boulot, programmez-vous quelques exercices simples. Ils vous aideront à vous décontracter.

Les spécialistes de la forme ne cessent de le répéter : pratiquer régulièrement une activité physique est indispensable à la santé. Le problème, c'est que vous et le sport, ça fait deux ! Si vous êtes conscient de la nécessité de vous bouger, vous n'êtes pas vraiment motivé. Il suffit d'écouter vos arguments : la salle de sport ? transpirer au milieu de tous ces Musclor, c'est franchement déprimant. La piscine ? aligner des longueurs dans l'eau de Javel en slip et bonnet de bain ridicule, faut être maso ! Le jogging ? courir au milieu des bagnoles, c'est sûr, c'est excellent pour la santé ! Alors, comment arriver à caser un programme de remise en forme avant ou après une journée de boulot, sans finir sur les rotules ? Le coach Marco Delorme* a développé une méthode destinée à tous ceux qui n'ont pas la fibre sportive. Mode d'emploi.

Renforcer son endurance. « Si monter plus de deux étages vous laisse pantelant, il est urgent de miser sur des exercices en extérieur qui vous feront retrouver votre souffle. Faites du sport sans y penser, en troquant la voiture contre le vélo ou les rollers. Pensez aussi à la marche nordique. Cette marche accélérée se pratique en pleine nature, voire dans un parc. Commencez par des sessions de 20 min en incluant dans votre itinéraire des côtes ou des escaliers : montez les marches une première fois en levant les genoux bien haut, et une deuxième fois à cloche-pied. Terminez par deux passages en sautant chaque marche pieds joints. Si, si, avec un peu d'entraînement on y arrive ! »

Travailler les appuis. « Adossez-vous à un mur, jambes fléchies. Tenez la position pendant 45 s, redressez-vous, soufflez pendant 45 s et recommencez quatre fois. »

« **Muscler le haut du corps** avec un medicine-ball, un ballon lesté de 1 à 8 kg, disponible dans tous les magasins de sport. Commencez jambes fléchies, légèrement écartées, dos droit. Tenez le ballon bras tendus au-dessus de la tête sans bouger, pendant 20 s, puis dessinez un huit dans l'espace avec le ballon. Renouvelez l'exercice dix fois. Après 1 min de récupération, recommencez l'exercice depuis le début. Posez le ballon au sol, adoptez la même position que pour des pompes mais, au lieu d'avoir les mains au sol, placez-les sur le ballon. Gardez la position 15 s. »

Gainer ses abdos. « Allongé sur le ventre, hissez-vous en appui sur les avant-bras et les pointes de pied. Maintenez l'équilibre pendant une minute en veillant à ne pas creuser le dos. Corsez l'exercice en balançant les fesses de droite à gau-

la peau d'un sportif

'est bien, mais il faut que le mental suive. Nos conseils es faux pas et adopter la bonne attitude.

ntraîner, oubliez le il vous sera plus difficile d'aban-